

क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति के निकट आए हैं जिसे कोरोनावायरस बीमारी (कोविड-19) है?

यह जानकारी उन लोगों के लिए है जो:

- कोविड-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के निकट आए हैं
- बीमार हो सकते हैं अथवा नहीं

आपको यह बीमारी तब होती है जब आप एक बीमार व्यक्ति के संपर्क में आते हैं। इसका मतलब है:

- आप कोविड-19 से ग्रस्त व्यक्ति के साथ एक घर में रहते हैं
- आप कोविड-19 से ग्रस्त व्यक्ति की देखभाल करते हैं
- आप एक बीमार व्यक्ति के साथ 10 मिनट से अधिक समय बिताते हैं जो 6 फुट से कम दूरी पर है
- कोविड-19 से ग्रस्त व्यक्ति आप पर खाँसता या छींकता है, आपको चूमता है, या आप उनके साथ भोजन साझा करते हैं।

कोविड-19 से ग्रस्त ज्यादातर व्यक्ति बहुत बीमार नहीं पड़ेंगे लेकिन कुछ लोगों को अस्पताल जाना पड़ सकता है। बुखार, खाँसी, और साँस लेने में कठिनाई इसके आम लक्षण हैं।

मैं कोविड-19 से ग्रस्त एक व्यक्ति के निकट आया था, लेकिन मैं ठीक महसूस कर रहा हूँ। मुझे क्या करना चाहिए?

कोविड-19 के संपर्क में आने के बाद बीमार पड़ने में आपको 2 से 14 दिन लग सकते हैं। यदि आप कोविड-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, तो आपको 14 दिनों के लिए काम पर, स्कूल या अन्य सार्वजनिक स्थानों पर नहीं जाना चाहिए। आम लक्षणों जैसे बुखार, खाँसी, या साँस लेने में कठिनाई के प्रति खुद को सतर्क रखें।

मैं कोविड-19 से ग्रस्त एक व्यक्ति के निकट आया था, और अब मैं बीमार महसूस कर रहा हूँ। मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आप बीमार महसूस कर रहे हैं और आपको बुखार, साँस लेने में कठिनाई, या खाँसी है, तो आपको घर में और लोगों से दूर रहना चाहिए। यदि आपकी उम्र 60 वर्ष से अधिक है, या आपको अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ हैं, तो अपने डॉक्टर को कॉल करें और उन्हें बताएँ कि आप एक ऐसे व्यक्ति के निकट आए थे जिसे कोविड-19 है और अब आप बीमार महसूस कर रहे हैं। वे आपको बताएँगे कि क्या करना है।

यदि आपको कोई दूसरी स्वास्थ्य समस्या नहीं है लेकिन किसी से बात करना चाहते हैं, तो आप अपने डॉक्टर को कॉल कर सकते हैं और उन्हें बता सकते हैं कि आप कोविड-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के निकट आए थे। वे आपको बताएँगे कि क्या उन्हें आपको देखना होगा या नहीं। कोविड-19 के उपचार की कोई दवा नहीं है। यदि आप बहुत बीमार महसूस करते हैं और आपको 911 पर कॉल करना पड़ता है, तो फ़ोन उठाने वाले व्यक्ति को बताएँ कि आप किसी ऐसे व्यक्ति के निकट थे जिसे कोविड-19 है। यदि संभव है, जब वे आपको लेने के लिए आएँ तो एक मास्क पहनें।

इस दस्तावेज़ को किसी अन्य प्रारूप में अनुरोध करने के लिए, 1-800-525-0127 पर कॉल करें। बहरे या कम सुनने वाले

ग्राहक, कृपया 711 ([Washington Relay](https://www.washingtonrelay.org/)) पर कॉल करें या civil.rights@doh.wa.gov पर ईमेल करें।